



# 食育通信

～毎月19日は食育の日～

地域と健康をつくる「くりはらの食」

平成31年3月発行

## 食事のマナーを身につけましょう！

食事のマナーは、食事を作ってくれた人や一緒に食べる人への気遣いと気持ちを表すものです。楽しく食事をするためにマナーをしっかりと身につけましょう。

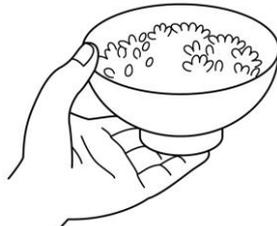
食事の時の  
あいさつをする

いただきます！

ごちそうさま！



食器を正しく持つ



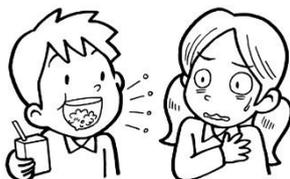
ご飯一粒まで  
残さず食べる



ひじをつかない



食べ物を口にいったまま  
しゃべらない

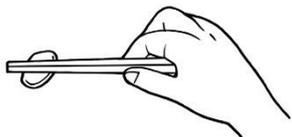


ガチャガチャと  
食器の音を立てない

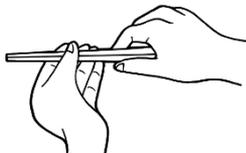


このほかに「食事中に立って歩かない」「食事中にふさわしくない話をしない」などもあります。さらに、はし使いのマナーや洋食のマナーもあります。

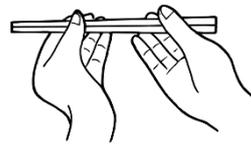
### 美しいはしのとり方



右手で上からはしを取る



左手を軽く添え、右手を右方向に滑らせて、箸の下に添える



左手をはなす

作ってみましょう！

### わかめのナムル

材料	(2人分)	〔作り方〕
わかめ	戻して 100g	① わかめは食べやすく切る。
ねぎのみじん切り	大さじ1	② ①にねぎのみじん切りを
ごま油	小さじ2	加え、ごま油、塩、粗びき
塩	ひとつまみ	こしょうで味を調える。
粗びきこしょう	少量	

### 旬の食材【わかめ】

わかめは縄文時代から食べられており、低カロリーで水溶性食物繊維やカリウム・カルシウムなどのミネラルが豊富！水溶性食物繊維は水に溶けてゼリー状になり、お腹の中では糖の吸収を緩やかにする、余分なコレステロールを吸着し体外に排泄する働きがあります。年中食べられていますが、本来の旬は3月から5月です。

(「第3期栗原市食育推進計画」を発行しました。食育通信と合わせて栗原市ホームページをご覧ください。)

栄養・食生活に関する問い合わせは 栗原市市民生活部健康推進課 (Tel22-0370) まで

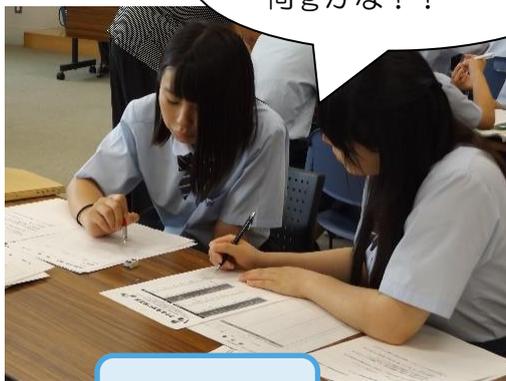
# ☆一迫商業高等学校での取り組み☆

一迫商業高等学校では、3年生の「家庭総合」の時間に、栗原市食育推進モデル事業と連携して、自分たちで献立を考え発注表を作成し、実際に調理するといった授業を行いました。今年度も栗原市の栄養士さんを始め、食生活改善推進員の皆さんなどたくさんの方々からご指導を受けました。

授業では、栄養士さんから栄養バランスなどの基礎的な項目について説明を受け、バランスガイドのこまを活用しながら、自分たちの普段の食事内容や量について確認しました。それを踏まえ、実習する献立を考えました。メインの料理は統一とし不足しがちな野菜料理を班ごとに2品考えました。簡単な野菜料理をテーマに献立を考えましたが食材の分量などの設定が難しかったようで悩んでいる様子が見られました。しかし、調理実習当日は、班の中で役割分担を決め、協力して取り組んでいました。また、普段料理をしないという生徒も生き生きと参加している姿は印象的でした。作った料理を試食し、味や量に対して「ちょうどよかった」・「多かった」など様々な感想が聞かれました。献立・発注・実習を通し、調理作業のみならず味や分量の学習にもなったようです。



この取り組みには生徒が将来、自活したときに食事の面で困らないようにという願いが込められています。食事は生きる上で基本となるものです。この体験を活かし、様々な選択肢の中から、何が健康づくりに大切なのかを自分で判断し実践できる力を養ってもらえたらと思っています。



献立作成

玉ねぎ1個って何gかな??



調理実習



いい色に焼けてきたわね!

